



## OFERTA ALIMENTAR ESCOLAR

A modificação da oferta alimentar em contexto escolar tem sido uma das áreas prioritárias de intervenção no contexto da promoção de uma alimentação saudável, sendo que desde 2007, Portugal apresenta medidas para regulamentar a disponibilidade de alimentos nos estabelecimentos de ensino, nomeadamente com a publicação das Circulares n.º 14/DGIDC/2007 e 15/DGIDC/2007 sobre Refeitórios Escolares e Normas Gerais de Alimentação e da Circular n.º 11/DGIDC/2007 sobre Recomendações para a oferta alimentar nos bufetes escolares.

Estas orientações têm sido atualizadas ao longo do tempo, tendo o Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável em colaboração com o Ministério da Educação, elaborado as mais recentes orientações para a oferta alimentar em meio escolar, a Circular da Direção-Geral da Educação – Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares (2018).

As **Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares** e as **Orientações para os Bufetes Escolares** apresentam carácter vinculativo, de acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2009, de 2 de março, que estabelece o regime jurídico aplicável à atribuição e ao funcionamento dos apoios no âmbito da ação social e escolar e de acordo com o Despacho n.º 8452-A/2015 de 31 de julho, que regula as condições de aplicação das medidas de ação social do Ministério da Educação e dos municípios.

Neste sentido, a Câmara Municipal de Alcochete, considerando prioritário o fornecimento de refeições nutricionalmente adequadas e de acordo com a legislação em vigor, procedeu à elaboração de ementas com base nas referidas orientações.

## EMENTAS

Na elaboração das ementas foram tomados em conta vários aspetos, tais como conceitos de alimentação saudável, aplicação dos princípios da dieta mediterrânica, gastronomia local, adequação às faixas etárias a que se destinam, valorização de determinados grupos de alimentos, entre eles as leguminosas, o peixe, a fruta e as hortaliças, e a utilização de métodos de confeção mais saudáveis, de forma a proteger os nutrientes dos alimentos e evitar os fritos e os pratos que requerem excessivamente as gorduras.

Foram também considerados aspetos do ponto de vista legal, quer no âmbito nutricional, nomeadamente os referidos nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – 2018, emitidas pela Direção Geral da Educação, quer no âmbito da qualidade, higiene e segurança alimentar.



Assim, a Câmara Municipal de Alcochete elaborou um plano cíclico de ementas para almoços, para seis semanas, designado de ementa mediterrânica.

Nas ementas, para cada componente da refeição diária, é prestada a correspondente informação nutricional e foi também elaborada uma tabela dos principais alergénios presentes na oferta alimentar.

Para cada componente das ementas, a Autarquia elaborou Fichas Técnicas orientadoras que indicam a composição e as matérias-primas utilizadas, a descrição dos métodos de confeção e as informações nutricionais.

Para casos pontuais de aparecimento de alterações gastrointestinais, é implementado um plano de dieta antidiarreica que poderá ser aplicado até um período máximo de cinco dias. Findo este prazo, e no caso das alterações gastrointestinais persistirem, deverá ser apresentada prescrição médica.

## COMPOSIÇÃO DAS EMENTAS DIÁRIAS

A composição das ementas diárias de almoços é a seguinte:

### - Uma sopa

Disponibilização de uma sopa diária, de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas. No mínimo, uma vez por semana, é servida uma sopa de leguminosas secas.

A frequência da sopa passada (cremes) foi limitada a um máximo de duas vezes por semana, por questões fisiológicas devido à promoção da mastigação.

- Um prato de carne ou de peixe, alternadamente, com os acompanhamentos básicos da alimentação, incluindo sempre legumes cozidos e/ ou crus adequados à ementa

- Na elaboração das ementas dos pratos de carne e de peixe, foi respeitada a alternância diária entre carne e peixe e foram tomados em conta os diversos métodos de confeção, sendo o estufado o método predominante, de forma a ir ao encontro das preferências alimentares da população específica, a reduzir as perdas vitamínicas e a assegurar a temperatura de manutenção a quente dentro dos limites de segurança durante mais tempo.



Os únicos condimentos permitidos na confeção de refeições são: alho, ervas aromáticas (salsa, coentros, hortelã) e especiarias (noz-moscada, pimenta, pimentão doce, cravinho, açafrão, caril). É proibida a utilização de caldo Knorr e de vinho na confeção de refeições. O método de confeção – frito, foi incluído duas vezes em seis semanas.

Relativamente aos pratos de peixe, foram incluídas várias espécies como pescada, maruca, bacalhau, perca e salmão.

No que respeita aos pratos de carne, foi introduzida uma alternância dos diversos tipos de carnes, privilegiando o consumo de carne de aves, de carne de porco ou de carne de vaca.

Os douradinhos serão preferencialmente confeccionados no forno.

Os pratos com ovo foram incluídos ao longo das seis semanas de ementas, de forma complementar e como principal fonte proteica, pelo menos uma vez.

Os acompanhamentos básicos propostos na ementa alternam diariamente entre arroz simples ou com legumes, massas cozidas e batata (assada ou cozida).

Todos os pratos serão servidos obrigatoriamente com acompanhamento de legumes cozinhados e/ou salada crua, conforme a sua adequação à ementa e num mínimo de três espécies diferentes. Foi levada em conta a cor destes acompanhamentos, de forma a tornar o aspeto do prato mais atrativo.

#### - Pão de mistura

O pão é de mistura de modo a proporcionar um maior aporte de fibras. A sua composição encontra-se definida nas orientações.

#### - Uma sobremesa

A sobremesa é composta diariamente por fruta crua, da época, no mínimo de três espécies diferentes. Complementarmente, será servida uma sobremesa de duas em duas semanas.

#### - Água

É a única bebida permitida no refeitório.



## EMENTAS ESPECIAIS

Sempre que se verificarem situações de crianças com necessidades nutricionais específicas, quer por questões clínicas devidamente fundamentadas, quer por questões éticas, religiosas, culturais ou outras, a Câmara Municipal de Alcochete disponibiliza o acompanhamento por uma nutricionista que efetuará um atendimento individualizado e personalizado, procedendo depois a uma adaptação do plano de ementas em vigor nos refeitórios escolares visando a seleção de alternativas alimentares equivalentes que assegurem a adequação nutricional da alimentação diária às necessidades individuais de cada criança, de forma a garantir a igualdade na oferta alimentar escolar.

### Ementas personalizadas para situações de alergias/ intolerâncias alimentares

As crianças com alergias e/ou intolerâncias alimentares deverão ser sinalizadas pelos respetivos encarregados de educação, através do preenchimento da Ficha de Sinalização de Alergias e/ou Intolerâncias Alimentares. Após preenchimento, os encarregados de educação deverão efetuar a marcação de um atendimento com a nutricionista desta Autarquia para efeitos de entrega da Ficha de Sinalização de Alergias e/ou Intolerâncias Alimentares e da respetiva declaração médica atualizada. Desta forma, e após análise individual de cada situação, a nutricionista elaborará uma adaptação do plano cíclico de ementas em vigor nos refeitórios escolares, visando a seleção de alternativas alimentares equivalentes que assegurem a adequação nutricional da alimentação diária às necessidades individuais de cada criança.

## EMENTAS VEGETARIANAS

De acordo com a Lei nº 11/2017 de 17 de abril, diariamente deverá ser disponibilizada uma opção vegetariana, pelo que foi elaborado um plano cíclico de ementas para seis semanas.

Na elaboração das ementas vegetarianas foram tomados em conta vários aspetos, nomeadamente o planeamento das mesmas de forma a evitar carências e desequilíbrios nutricionais, tentando sempre que possível a sua adaptação à ementa mediterrânica indicada para o dia.

Foram também considerados aspetos do ponto de vista legal, quer no âmbito nutricional, nomeadamente os referidos nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares – 2018, emitidas pela Direção-Geral da Educação, quer no âmbito da qualidade, higiene e segurança alimentar.

No caso de crianças ovo-lacto-vegetarianas ou ovo-vegetarianas, deverá ser marcado um atendimento com a nutricionista que elaborará um plano específico de acordo com estas.

Para cada componente das ementas, a Autarquia elaborou Fichas Técnicas orientadoras que indicam a composição e as matérias-primas utilizadas e a descrição dos métodos de confeção.



## COMPOSIÇÃO DAS EMENTAS DIÁRIAS

A composição das ementas diárias de almoços vegetarianos é a seguinte:

### - Uma sopa

Disponibilização de uma sopa diária, de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal.

A frequência da sopa passada (cremes) foi limitada a um máximo de duas vezes por semana, por questões fisiológicas devido à promoção da mastigação.

- Um prato principal constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas e em alternativa soja, tofu ou seitan) alternadamente, com os acompanhamentos básicos da alimentação fornecedores de hidratos de carbono (batata, arroz, massa), incluindo sempre legumes incorporados no prato e/ou crus adequados à ementa.

Na elaboração das ementas dos pratos, foi respeitada a alternância diária entre os fornecedores de proteína e foram tomados em conta os diversos métodos de confeção, sendo o estufado o método predominante, de forma a ir ao encontro das preferências alimentares da população específica, a reduzir as perdas vitamínicas e a assegurar a temperatura de manutenção a quente dentro dos limites de segurança durante mais tempo.

### - Pão de mistura

O pão é de mistura de modo a proporcionar um maior aporte de fibras. A sua composição encontra-se definida nas orientações.

### - Uma sobremesa

A sobremesa é composta diariamente por fruta crua, da época, no mínimo de três espécies diferentes. Complementarmente, será servida uma sobremesa de duas em duas semanas.

### - Água

É a única bebida permitida no refeitório.